



OPSKRIFTER PÅ GRØNNE OG
LÆKRE HVERDAGSRETTER MED
'SMÆK PÅ SMAGEN' OG SEJE
KØKKENTRICKS, DER GØR FÆLLES
MADLAVNING TIL EN LEG



**FAMILIENS
KØKKENSKOLE**

KÆRE FAMILIE

Velkommen til Familiens Køkkenskole. Her laver vi dejlig mad sammen. I dette hæfte finder I opskrifter på lækre hverdagsretter, der er spækket med god smag. I finder også køkkentricks, der gør det sjovere at lave mad sammen, og hvor børnene i lige så høj grad som de voksne får plads til at udfolde sig i køkkenet. Mange børn vil gerne deltage i madlavningen og bliver mere madmodige af det. En ekstra bonus er, at de hurtigt får madkundskaber, som alle får gavn af derhjemme, og som de selv får gavn af, når de flytter hjemmefra.

Velsmagende mad behøver ikke at være på den høje gastronomiske klinge. Med enkle tricks kan vi trylle selv billig, sund og klimavenlig hverdagsmad om til et perfekt sammensat måltid, der hæver sig over, hvad vi ellers er vant til at spise. Det handler om at skabe balance i de fem grundsmage, skabe kontraster i farver og tekstur, give retten et 'spark' fra lidt stærke ingredienser og selvfølgelig anrette maden flot. Prikken over i'et for et fuldendt måltid er, hvis vi spiser ved et pænt dækket bord i hyggelige omgivelser og for de fleste af os, hvis vi spiser maden sammen.

På de første sider finder I inspiration til, hvordan det bliver sjovt at gå i køkkenet sammen og køkkentricks, der både gør det nemmere og mere sikkert for voksne og børn at samarbejde i køkkenet. Dernæst finder I opskrifter på retter, der tager hensyn til sundhed og klima. Det betyder blandt andet, at de indeholder masser af grøntsager, bælgfrugter, olie i stedet smør, fuldkorn og fisk.

Nogle af retterne laver vi på madkurset Familiens Køkkenskole, hvor vi bruger økologiske madvarer. Det gør vi for at skåne vores madvarer og drikkevand for rester af sprøjtegifte. Vi gør det også, fordi der på økologisk dyrkede arealer er flere vilde plante- og dyrearter, og fordi der ikke må tilsættes kunstige farver og sødestoffer til økologiske madvarer. Kan økologi og økonomi gå hånd i hånd? Ja, det kan det, hvis vi udskifter noget eller alt kødet med grønt og bælgfrugter, spiser efter sæsonen og mindsker madspild. Kig efter 'det røde Ø-mærke' eller EU's grønne økologimærke, hvis I vil købe økologisk. Det er jeres garanti for, at reglerne for økologisk produktion er blevet fulgt.



RIGTIG GOD FORNØJELSE I KØKKENET SAMMEN! VI HEPER PÅ JER!

BEDSTE MADHILSNER FRA

HELLO KITCHEN - FORENINGEN FOR MADGLÆDE OG FÆLLESSKABER

INDHOLD

BØRN ER SANDE KØKKENHELTE.....	Side 5
KØKKENTRICKS, DER HITTER.....	Side 6-7
SKAB 'SMÆK PÅ SMAGEN'.....	Side 8-9
OPSKRIFTER	Side 10-29
Gulerodssuppe med sprøde RugbrødscROUTONER.....	Side 10-11
Cremet Edamamedip og Grøntstænger	Side 12
Fladbrød med Falafler, Råkost, Fetacreme og syltede Rødløg	Side 13-15
Pita-pizza med Majs og Peberfrugt	Side 16-17
Chili sin Carne og sprøde Tortilla-snacks.....	Side 18-19
Karry-gryde med Kartoffler og Kikærter.....	Side 20-21
Linse-lasagne toppet med Panko-rasp.....	Side 22-23
Spidskålssalat med Æbler.....	Side 24
Grønne Pandekager med Tunmousse.....	Side 25-26
Cremet frisk Pasta med Laks, Svampe og Grønt.....	Side 27
Sprøde Tacos med Bønnesauce og Topping.....	Side 28-29

BØRN ER SANDE KØKKENHELTE

Mange børn vil gerne deltage i madlavningen, og giver vi dem tid og plads til at øve sig, bliver det både hyggeligt og en hjælp. Det kan være en god idé at lave mad sammen på dage, hvor I har tilstrækkelig tid, og starte med at lave simple retter sammen, hvor børnene kan være med i alle trin. Det kunne for eksempel være gulerodssuppen på side 10 eller pita-pizza på side 16, hvor I også kan vælge at købe færdig pizza-sauce i stedet for at lave den fra bunden. Når de første gange i køkkenet har været en succes, er der en større chance for, at I snart vil gå i køkkenet sammen igen og udfordre jer selv lidt mere.

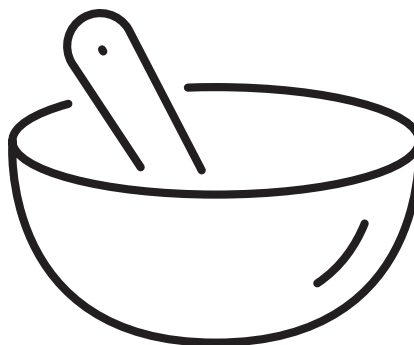
Der er mange fordele ved at have børn med i køkkenet. En af dem er, at de bliver mere madmodige, hvilket vil sige, at de tør smage på mad, de ikke har smagt før. Når de selv har haft ingredienserne i hænderne, for eksempel til en sammenkogt ret, ved de, hvad der er i retten og føler sig mere trygge ved at spise den, når den er blevet serveret.

Børn kan meget mere, end mange af os tror, og mange vil gerne udfordre sig selv ved at også at lave det, der kan virke lidt farligt. Det kan for eksempel være at blende en varm suppe med en stavblender og skære grøntsager med en stor og skarp kniv. Det kan børn sagtens, hvis der er styr på sikkerheden. På de næste to sider finder I køkkentricks, der gør det nemt at lade børnene deltage på lige fod med de voksne, uden at de kommer til skade.

Det er sjovt at få indflydelse. Derfor vil mange børn også gerne være med til at smage maden til, anrette maden og dække bordet flot. Får de også lov til det, er der en god chance for, at de bliver ekstra stolte og føler sig som sande køkkenhelte.

Her er nogle af de ting, som børn er særligt gode til:

- Røre i en dej
- Ælte dej eller fars med hænderne
- Vaske, skrubbe og skrælle grøntsager
- Slå æg ud
- Pensle brød
- Anrette maden flot
- Måle og veje ingredienser af
- Smage til
- Skære groft med en stor og skarp kniv
- Presse hvidløg
- Blende en suppe eller hummus med en stavblender
- Rulle dej ud med en kagerulle
- Dække bord



KØKKENTRICKS, DER HITTER

Det bliver meget sjovere og mere sikkert at lave mad, hvis vi bruger køkkentricks. Herunder finder I ni køkkentricks, der giver jer mulighed for at udfolde jer ekstra meget sammen i køkkenet.



UNDGÅ, AT SKÆREBRÆTTET RUTSJer

Læg en våd klud eller et stykke vådt køkkenrulle under skærebrættet. Så hopper og danser det ikke længere, og det mindsker risikoen for, at I skærer jer.



HOLD STYR PÅ DE RULLENDE GRØNTSAGER

Æbler, gulerødder, kartofler og agurker kan være svære at få til at ligge stille på skærebrættet, fordi de ruller. Hvis en voksen skærer en flig af den rullende frugt eller grøntsag, ligger den stabilt - klar til, at et barn kan skære den i mindre stykker med en sikker skæreteknik [se næste trick].



SKÆR SIKKERT

Små hænder arbejder bedst med en stor og skarp kniv. De er gode til at skære groft, selv hårde grøntsager som kartofler eller gulerødder. En sikker skæreteknik for børn er at holde kniven i den ene hånd, lægge den anden hånd fladt på knivryggen og trykke ned.



SKÆR FINT PÅ EN NEM MÅDE

Voksne er skarpe til at skære fint. Et godt fif til nemt at skære fint, for eksempel en gulerod, er ved at:

1. Skære guleroden i skiver på langs.
2. Skære hver skive i strimler.
3. Skære strimlerne i små tern.

Skærer I løg, er et godt trick først at halvere løget, skære tyndt ned langs årenerne, så to-tre gange ind i løget på tværs og endeligt i fine tern.



BRUG EN SKRALDESKÅL ELLER BIOSPAND

Stil en stor skål eller biospand på køkkenbordet og brug den til at samle jeres madaffald i. Så undgår I, at det roder på køkkenbordet eller at skulle løbe hen til skraldespanden med det. I gør samtidigt en forskel for miljøet, da bioaffaldet kan blive brugt til at lave strøm og fjernvarme. Måske varmen i jeres radiator er lavet af jeres gamle grøntsager.



KNÆK SKRALDEN AF HVIDLØGSFEDDET

Det kan være svært at få skralden af et fed hvidløg. Et sjovt trick er at 'knække' skralden af:

1. Læg knivbladet [eller en spatel] oven på feddet.
2. Hold skaftet med den ene hånd.
3. Giv knivbladet et godt 'dask' med den anden.



BLEND SIKKERT

1. Hold godt fast på gryden eller skålen.
2. Sæt stavblenderen helt ned i gryden eller skålen.
3. Hold stavblenderen i strakt arm.
4. Hold hovedet væk.
5. Blend løs og stop.
6. Flyt stavblenderen til et nyt sted. Fortsæt sådan, indtil alt er blendet.



KLIP KRYDDERURTER I ET GLAS

Mange børn synes, at det er sjovt at klippe krydderurter fint i et glas i stedet for at hakke dem fint. Det er også smart, fordi vi undgår, at det flyder med krydderurter på bordet.



LAD BØRNENE ANRETTE

'Vi spiser med øjnene' siger man, og derfor er det vigtigt for vores lyst til at spise maden, at den er anrettet flot. Børn er kreative, så de er mestre i at anrette.

SKAB 'SMÆK PÅ SMAGEN'

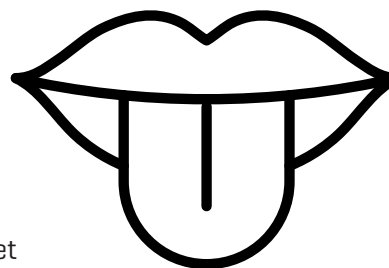
Vi kan få maden til at smage fantastisk, selvom den er lavet med billige ingredienser, er nem at lave og består af mange grøntsager og mindre eller ingen kød. Opskrifterne i hæftet her er bygget op ud fra nogle grundprincipper, der får maden til at smage ekstra godt. Dem kan I læse om her med gulerodssuppe som eksempel.

SKAB BALANCE IMELLEM GRUNDSMAGENE

Vi mennesker kan smage fem grundsmage: sødt, surt, salt, bitter og umami. Det er vores tunge, der opfanger de fem grundsmage, og alt andet, vi 'smager', opfanger vi med vores lugtesans. Prøv at holde jer for næsen, når I tygger på noget mad, registrér hvad I smager og prøv så at slippe næsen. Nu vil I opleve mange flere smagsnuancer.

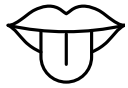
Når vi laver mad, handler det om at skabe balance imellem grundsmagene. Herunder er et eksempel på, hvordan det er gjort i opskriften på gulerodssuppe, som I finder på side 10:

- **Sødt** fra gulerødder, kokosmælk, tilberedte løg og hvidløg. Sødme kan både afbalancere og forstærke andre smage. Hvis I for eksempel laver tomatsuppe og tilsætter lidt sukker, bliver smagen mere afrundet og smagen af tomat kraftigere. Søde madvarer kan også knække bitterhed, for eksempel hvis I drysser lidt sukker over en halv grapefrugt.
- **Surt** fra citronsaft. Det syrlige giver retten et løft, så den ikke bliver flad i smagen.
- **Salt** fra køkkensalt. Salt forstærker de andre smage, og mad uden lidt salt bliver flad i smagen.
- **Bittert** fra rugbrød og persille. Det bitre kan knække lidt af den søde smag (eller det fede) i en ret.
- **Umami** fra bouillon eller fond. Umami er en svær smag at sætte ord på, men den giver fylde og dybde i retten, og vi mennesker er vilde med den. Her er andre eksempler på madvarer med mere eller mindre umamismag:
 - Kød
 - Fisk og fisk, for eksempel rejer, muslinger, tun og makrel
 - Faste oste
 - Svampe
 - Tomater, for eksempel modne tomater, tomatsauce og soltørrede tomater
 - Surmælksprodukter, for eksempel yoghurt
 - Asparges
 - Oliven
 - Kartoffler
 - Sojasauce og fiskesauce
 - Kerner og nødder, især valnødder



Umamismag kan også blive frigivet, når vi lader en gryderet simre i lang tid samt når vi rister, griller og bager for eksempel svampe og aubergine.

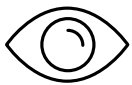
GIV MADEN ET PIFT MED KNAS OG LIDT STÆRKT OG ANRET MADEN FLOT



Gulerodssuppen er blød og cremet, men hvis den står alene, kan den virke flad og kedelig i munden. Derfor er det en god idé at tilføje noget sprødt og knasende til suppen. Gulerodssuppen på billedet er toppet med sprøde rugbrødscroutoner. Det kunne også have været ristede græskarkerner eller ristede, hakkede mandler.



Også ørerne kan lide, når det knaser. Forestil jer for eksempel at spise bløde chips, der er dybbet i en dip. Det både føles og lyder forkert.



'Vi spiser med øjnene', siger man. Hvis maden er anrettet flot, får vi større lyst til at spise den. Derfor er det en god idé at skabe kontraster i farverne og anrette maden på tallerkener eller i fade og pander, i stedet for i dybe skåle og gryder. Den orange gulerodssuppe ser meget mere indbydende ud med farverig topping, her rød, grøn og brun, end hvis farven orange stod alene.



Mad kan føles stærkt på tungen og i nogle tilfælde i næsen, for eksempel hvis vi spiser sennep eller wasabi. Nogen synes, at stærk gør maden lidt mere spændende. Hvis I vil give gulerodssuppen et ekstra pift, så top med lidt frisk chili eller chiliflager. Er I til en mildere version, kan friskkværnet peber også løfte retten.





Gulerodssuppe med sprøde Rugbrødscroutoner

GULERODSSUPPE

I skal bruge:

- 1 kg gulerødder
- 3 løg
- 4 fed hvidløg
- 2 spsk. olie til stegning
- 2 tsk. stødt spidskommen
- 2 tsk. stødt koriander
- 2 tsk. sød paprika
- 1 tsk. revet ingefær
- 1 liter vand
- 2 grøntsagsbouillonterninger
- 1/2 dåse kokosmælk light, i alt 200 ml
- 1/2 citron
- Bredbladet persille, friskkværnet peber og evt. chiliflager

Tip:

Har I gulerødder til overs, kan I skære dem til stænger eller bruge dem i en tomatsose.

Sådan gør I



GULERODSSUPPE

1. Skrub gulerødder, pil løg og hvidløg.
2. Hak grøntsagerne groft.
3. Varm olien op i en gryde.
4. Tilsæt grøntsagerne og steg dem ved middelvarme i 2 minutter. Tilsæt krydderierne og ingefær. Steg lidt mere.
5. Hæld vand og bouillonterninger i gryden.
6. Lad suppen simre i ca. 25 minutter (lav rugbrødscroutonerne imens).
7. Blend suppen og tilsæt kokosmælk. Tilsæt evt. mere vand, hvis suppen er for tyk.
8. Smag til med citronsaft, salt og peber.
9. Klip persilleblade med en saks i et glas eller hak persillen fint med en kniv.

Top suppen med rugbrødscroutoner (se opskrift på næste side), hakket persille, friskkværnet peber og evt. chiliflager.

RUGBRØDSCROUTONER

I skal bruge:

- 6 store skiver rugbrød
- 1 spsk. olie til pensling
- Lidt salt
- Tørret timian

Tip:

I kan også skære rugbrødsskiverne i stænger. De er gode i madpakken.

Sådan gør I



1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Pensl brødsiverne med olie og drys med lidt salt og timian.
3. Skær brødsiverne i små firkanter [ca. 2 x 2 cm].
4. Bag brødstykkerne i ca. 15 minutter. Hold øje med, at de ikke bliver for mørke.
5. Top gulerodssuppen med rugbrødscROUTONER eller spis dem som en lækker snack.



Cremet Edamamedip og Grøntstænger

EDAMAMEDIP

I skal bruge:

- 150 g edamamebønner fra frost
- 1 dl skyr eller creme fraiche (max 10 % fedt)
- 1 fed hvidløg
- Lidt saft fra en lime eller citron
- Salt og peber

GRØNTSTÆNGER

I skal bruge:

- 1/3 agurk
- 1 peberfrugt
- 2 æbler

Tip:

I kan også bruge ærter til jeres dip og andet grønt til jeres stænger.

Sådan gør I



EDAMAMEDIP

1. Hæld kogende vand over bønnerne. Hæld vandet fra efter 3 minutter og skyl efter med koldt vand.
2. Blend bønnerne med skyr (eller creme fraiche) og hvidløg.
3. Smag til med lime- eller citronsaft, salt og peber.

GRØNTSTÆNGER

1. Skær agurk og peberfrugt i ca. 1 cm tynde stave.
2. Skær æblerne i både.

Anret dippen i en skål og grøntsagerne på et lille skærebræt eller en tallerken.



Fladbrød med Falafler, Råkost, Fetacreme og syltede Rødløg

FALAFLER

I skal bruge:

- 230 g kikærter, der har ligget i blød
- 1 lille løg
- 1 fed hvidløg
- 1 dl plukket persille
- 2 spsk. hvedemel
- 1 tsk. groft salt
- 1 tsk. stødt koriander
- 1/2 tsk. stødt spidskommen
- 1 knivspids cayennepeber
- 1 tsk. bagepulver
- Det gule af skallen fra ca. 1 økologisk citron

Tip:

På en travl dag, kan I købe falafler fra frost. Så skal de bare en tur i ovnen.

Sådan gør I



Dagen inden: Hæld 130 g tørrede kikærter i en skål og dæk dem med vand. Lad dem stå i 10-12 timer, for eksempel natten over.

På dagen: Dræn kikærterne fra vandet, de har ligget i blød i, og skyl dem grundigt i vand. OBS: Kikærterne skal ikke koges.

1. Hak løg og hvidløg groft.
2. Skyl og pluk bladene af persillen.
3. Hæld alle ingredienser i en skål og blend med en stavblender, til falafeldejen er ensartet.
4. Lav 16 små kugler af falafeldejen – brug evt. en teske - og læg kuglerne på et skærebræt. Giv alle kuglerne et let tryk med et par fingre, så falaflerne bliver lidt flade.
5. Hæld olie i en pande, så olien står ca. 1/2 cm højt oppe.
6. Steg falaflerne brune på begge sider ved middel varme.

FLADBRØD (4 STK.)

[lav evt. en dobbeltportion, hvis I er ekstra brødsultne]:

I skal bruge:

- 1 dl lunkent vand
- 10 g gær
- 2 dl hvedemel [uden top]
- 1 dl fuldkornshvedemel [uden top]
- 1 tsk. salt [uden top]
- Lidt olie til pensling

Tip:

På en travl dag, kan I købe tortilla-wraps eller pitabrød i stedet for at lave fladbrød.



Sådan gør I

1. Hæld vandet i en røreskål.
2. Opløs gæren i vandet.
3. Hæld melet i lidt ad gangen og rør godt rundt. Pas på, dejen ikke bliver for tør.
4. Rør salt i dejen.
5. Ælt dejen grundigt i ca. 5 minutter.
6. Tril dejen til 4 lige store kugler.
7. Lad kuglerne hæve i 1/2 time [imens kan I evt. lave syltede rødløg og fetacreme].
8. Spred lidt mel ud på bordet.
9. Rul dejkuglerne ud, så de er ligeså tynde som pandekager.
10. Pensl fladbrødene med lidt olie.
11. Bag fladbrødene på en pande ved middel varme på hver side, til de har fået lidt farve.
12. Læg brødene på en stor tallerken og dæk dem med en anden tallerken eller et rent viskestykke, så de holder sig bløde og lune.

SYLTEDE RØDLØG

I skal bruge:

- 2 rødløg
- 1 dl sukker
- 1 dl vand
- 1 dl eddike
- 1 tsk. peberkorn

Tip:

Lav evt. en dobbelt portion. Så har I til en anden gang.

Sådan gør I

1. Hæld sukker, vand, eddike og peberkorn i en lille gryde.
2. Varm lagen op, til sukkeret er smeltet. Tag gryden af varmen.
3. Skær rødløgene i tynde skiver.
4. Hæld løgskiver og lage i et sylteglas eller en skål. Lad det køle af.

FETACREME

I skal bruge:

- 2 dl creme fraiche (< 10 % fedt) eller skyr
- 70 g feta
- 1 fed hvidløg
- 5 stilke mynte
- Saft og skal fra ca. 1/2 økologisk citron
- Honning eller sukker (ca. 1 tsk.)
- Salt og peber

RÅKOST

I skal bruge:

- 3 gulerødder
- 1/2 spidskål eller 1/5 hvidkål (ca. 250 g)
- En stor håndfuld persille

Sådan gør I



1. Fjern skralden fra hvidløgsfeddet.
2. Pluk bladene af myntestilkene.
3. Hæld creme fraiche, feta, hvidløgsfed og mynteblade i en skål og blend det glat med en stavblender.
4. Smag til med citronsaft og -skal, honning eller sukker, salt og peber.

Sådan gør I

1. Skrub gulerødderne rene.
2. Riv gulerødder og kål på et rivejern, og hæld det i en skål.
3. Pluk bladene af persillen. Klip dem fint i et glas med en saks eller hak dem med en kniv.

Nu kan I samle jeres fladbrød:

1. Smør fladbrødene med fetacreme.
2. Læg råkosten ovenpå fetacremen.
3. Læg falaflerne ovenpå råkosten.
3. Top med syltede rødløg og evt. chiliflager.



Pita-pizza med Majs og Peberfrugt

TOMATSAUCE

I skal bruge:

- 1 løg
- 1 gulerod
- 1 fed hvidløg
- 2 tsk. olie
- 1 dåse hakkede tomater
- 2 dl vand
- 1/2 grøntsagsbouillonterning
- Honning eller sukker
- Balsamico-eddike
- Salt og peber

Tip:

På en travl dag
kan I købe færdig
pizzasauce.

Sådan gør I



1. Hak løg, gulerod og hvidløg groft.
2. Hæld grøntsagerne i en gryde. Tilsæt olien.
3. Steg grøntsagerne ved middelvarme i ca. 3-4 minutter.
4. Tilsæt hakkede tomater, vand og den halve bouillonterning.
5. Lad saucen simre i 10-15 minutter.
6. Blend saucen med en stavblender og smag til med honning eller sukker, balsamico-eddike, salt og peber.

PITA-PIZZA (8 STK.)

I skal bruge:

- 4 grove pitabrød
- 1 peberfrugt
- 1 stor dåse majs
- 2 dl tomat sauce [1 stor spsk. pr halve pita-brød]
- 150 g revet mozzarella-ost [17% fedt]
- Et krydderi, for eksempel oregano, chili, basilikum
- Pynt: Frisk basilikum

Tip:

I kan også lave pita-pizza med frisk mozzarella-ost, kartoffelskiver og rosmarin.

Sådan gør I



1. Tænd ovnen på 225 grader.
2. Halvér pitabrødene og læg hver halvdel på en bageplade med bagepapir.
3. Skær peberfrugten i tynde skiver eller små tern, og hæld vandet fra majsene.
4. Fordel 1 stor spsk. tomat sauce på hvert pitabrød.
5. Fordel osten jævnt på pitabrødene.
6. Top med peberfrugt, majs og krydderi.
7. Bag pita-pizzaerne i ovnen i ca. 7-9 minutter. Hold godt øje med dem.
8. Pynt pizzaerne med frisk basilikum.



Chili sin Carne og sprøde Tortilla-snacks

CHILI SIN CARNE

I skal bruge:

- 2 rødløg (eller almindelige gule løg)
- 4 fed hvidløg
- 1 squash
- 2 røde peberfrugter
- 2 spsk. olie
- 1 spsk. tomatpuré
- Krydderier: 2 tsk. spidskommen, 1 tsk. oregano, 1/2 tsk. chiliflager, 1/2 tsk. kanel
- 15 g mørk chokolade [ca. 70 %]
- 2 dåser hakkede tomater
- 2 grøntsagsbouillonterninger
- 1 dåse kidneybønner
- 140 g majs fra dåse eller frost
- Brun farin (eller sukker), salt og peber
- Tilbehør: Brune ris eller grov bulgur

Sådan gør I



1. Skær løgene i små tern.
2. Hak hvidløgsfeddene fint eller pres dem med en hvidløgspresser.
3. Stil løg og hvidløg til side.
4. Skær squash og peberfrugter i fine tern.
5. Steg alle grøntsagerne i olie i en gryde ved middel varme, til løgene er bløde.
6. Tilsæt tomatpuré og krydderier og steg videre i ca. 2 minutter.
7. Tilsæt chokolade, tomater, bouillonterninger og brun farin.
8. Lad retten simre ved middel varme – og sæt ilden over at koge (se fremgangsmåde på posen). Lav derefter tortilla-snacks og topping (se næste side).
9. Hæld vandet fra kidneybønnerne.
10. Hæld kidneybønner og majs i gryden 10 minutter inden servering.
11. Smag til med brun farin, salt og peber.

TORTILLA-SNACKS

I skal bruge:

- 4 stk. store tortilla-wraps (fuldkorn)
- Lidt olie til pensling
- Lidt flagesalt eller fint salt

Tip:

Lav ekstra tortilla-snacks og opbevar dem i en beholder. De er også gode i madpakken.

Sådan gør I



1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Pensl hver wrap med lidt olie på den ene side.
3. Klip jeres wraps ud i små trekanter eller firkanter (4-5 cm på hvert led). Fordel dem jævnt på to bageplader med bagepapir.
4. Drys med lidt salt.
5. Bag jeres tortilla-snacks i ovnen i 5-7 minutter, til de har fået lidt farve. Hold godt øje med dem.
8. Hæld jeres snacks i en skål.

TOPPING

I skal bruge:

- 1 lime
- 1 lille bønne creme fraiche (200 g, max 10 % fedt)
- Lidt chiliflager
- 1/2-1 bundt frisk koriander

Sådan gør I

1. Skær limen i både og læg bådene i en lille skål.
2. Hæld creme fraiche og chiliflager i små skåle.
3. Pluk bladene af korianderen og hak stænglerne fint med en kniv eller klip dem i et glas med en saks. Hæld det hele i en lille skål.

Anretning: Hæld ris i hver jeres dybe tallerken eller skål, hæld chili sin carne over, top med creme fraiche, frisk koriander og chiliflager. Spis sprøde tortilla-snacks til.



Karry-gryde med Kartoffler og Kikærter

KARRY-GRYDE

I skal bruge:

- 2 løg
- 4 fed hvidløg
- 500 g kartofler
- 3 gulerødder
- 2 spsk. olie
- 1-2 spsk. karry
- 1 dåse hakkede tomater (400 g)
- 1 dåse kokosmælk light (400 g)
- 1 dåse kikærter
- 2 grøntsagsbouillonterninger
- Salt og peber
- Citron- eller limesaft
- Tilbehør: Fuldkornsris eller grove bulgur

Sådan gør I



1. Skær løgene i fine tern og pres hvidløgsfeddene med en hvidløgspresser.
3. Skær kartoflerne i tern [ca. 1,5 x 1,5 cm].
4. Skær gulerødderne i kvarte på langs, derefter i små stykker på tværs.
5. Hæld alle grøntsagerne i en gryde sammen med olie. Steg det hele ved middel varme i 2 minutter. Tilsæt karry og steg lidt mere.
5. Tilsæt hakkede tomater, kokosmælk og bouillonterninger. Lad karry-gryden simre i 25-30 minutter. Kog risene imens [se fremgangsmåde på posen] og lav topping [se næste side].
9. Dræn kikærterne for vand og hæld dem i karry-gryden. Lad retten simre i 5-10 minutter mere.
10. Smag til med salt, peber og citron- eller limesaft.

TOPPING

I skal bruge:

- 3 spsk. kokosmel
- 3 skiver frisk ananas [eller fra dåse]
- 1 forårsløg
- 1/2 bundt frisk koriander
- 4 spsk. peanuts
- Evt. 1 frisk chili eller chiliflager

Tip:

I kan også bruge andre grøntsager som topping.

Sådan gør I



1. Rist kokosmelet på en pande, til det har fået lidt farve.
2. Skær ananasskiverne i små tern.
3. Skær forårsløget i tynde strimler.
4. Pluk blade af korianderen og snit stænglerne fint.
5. Hæld kokosmel, ananas, forårsløg, koriander og peanuts i små skåle.
6. Kan I lide det lidt stærkt, kan I også snitte frisk chili i små tern eller bruge chiliflager som topping.



Linselasagne toppet med Panko-rasp

LINSESAUCEN

I skal bruge:

- 400 g champignoner
- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 gulerødder
- 2 stilke bladselleri
- 2 spsk. olie til stegning
- 2 tsk. rosmarin eller timian
- 2 tsk. oregano
- 2 spsk. tomatpuré
- 3 dåser hakkede tomater
- 4 dl vand
- 2 dl røde linser
- 2 grøntsagsbouillonterninger
- Salt og peber

Sådan gør I



1. Skær eller hak champignonerne i små stykker.
2. Pil og hak løg og hvidløg fint.
3. Skær gulerødderne i kvarte på langs, derefter i små stykker på tværs.
4. Halvér bladselleri-stilkene på langs. Skær dem derefter i små stykker på tværs.
5. Steg champignonerne i olien på en pande, til de har fået lidt farve.
6. Tilsæt løg, hvidløg, gulerødder, bladselleri og krydderier. Steg i ca. 5 minutter mere.
7. Tilsæt tomatpuré, hakkede tomater, vand, linser og bouillonterninger. Rør rundt og lad det simre i 25 minutter [imens kan I lave topping og bechamelsauce].
8. Smag til med salt og peber.

BECHAMELSAUCE

I skal bruge:

- 3 spsk. olie (eller smør)
- 6 spsk. hvedemel
- 6 dl mælk
- 3 spsk. fintrevet parmesanost
- 1 tsk. revet muskatnød

Tip:

I kan vælge at købe en færdig bechamel-sauce i stedet for at lave den.

Sådan gør I



1. Hæld olie (eller smør) og mel i en lille gryde.
2. Pisk det sammen med et piskeris til en ensartet masse ved middel varme.
3. Hæld mælk i lidt ad gangen og pisk fortsat, til saucen er tyknet.
4. Riv parmesanost og muskatnød fint. Hæld det i saucen og rør godt.
5. Smag til med salt og peber.

RASP-BLANDING

I skal bruge:

- 1 stor håndfuld persille
- 2 dl Panko-rasp (eller almindelig rasp)
- 1/2 tsk. salt
- 1/2 tsk. peber

Sådan gør I

1. Pluk bladene af persillen og hak dem fint med en kniv eller klip dem med en saks i et glas.
2. Bland persillen med rasp, salt og peber i en skål.

SAMLING AF LASAGNEN

I skal bruge:

- 1 pakke lasagneplader (fuldkorn)
- Linsesaucen
- Bechamelsaucen
- Rasp-blandingen

Sådan gør I

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Fordel 1/3 af linsesaucen i bunden af et mellemstort ovnfast fad.
3. Fordel 1/4 af bechamelsaucen ovenpå linsesaucen.
4. Dæk linse- og bechamelsaucen med et lag lasagneplader.
5. Gentag trin 2, 3 og 4 to gange og slut af med resten af bechamelsaucen.
6. Top med raspblandingen.
7. Bag lasagnen i ovnen ca. 35 minutter.

Servér grøntstænger eller salat til, for eksempel spidskålssalaten på næste side.



Spidskålssalat med Æbler

SALAT

I skal bruge:

- 1/2 spidskål
- 2 æbler
- 1/2 bundt bredbladet persille
- 1/2 dl græskarkerner

DRESSING

I skal bruge:

- 2 spsk. olie
- 1 spsk. citronsaft
- Det gule af skallen fra ca. 1/2 økologisk citron
- 1/2 tsk. dijonsennep [kan udelades]
- 1 tsk. sukker
- Salt og friskkværnet peber

Tip:

Skift spidskål ud med hvidkål/rødkål, æbler ud med ærter eller blåbær. Tilsæt evt. feta.

Sådan gør I



SALAT

1. Skær spidskålen i kvarte på langs og fjern stokken.
2. Snit spidskålen meget fint med en kniv.
3. Skær æblerne i små tern.
4. Klip persilleblade fint i et glas med en saks eller hak dem med en kniv.
5. Rist græskarkernerne på en tør pande, til de har fået lidt farve. Hak dem groft.
6. Bland alle ingredienserne i en skål – gem lidt græskarkerner til topping.

DRESSING

1. Bland alle ingredienserne i en lille skål og smag dressing til.

Lige inden servering: Vend dressing i salaten, anret salaten i et fad og top med ristede græskarkerner.



Grønne Pandekager med Tunmousse

PANDEKAGER [10-12 STK.]

I skal bruge:

- 1 æg
- 1 1/2 dl hvedemel
- 1 dl ærter (optøet fra frost eller friske)
- 1 1/2 dl mælk
- 1/2 tsk. bagepulver
- 1/2 tsk. salt
- 1-2 spsk. olie til stegning

Tip:

Lav evt. en dobbelt-portion, så I også har til madpakken.

Sådan gør I



1. Slå ægget ud i en skål og vend det sammen med hvedemel, ærter, mælk, bagepulver og salt.
2. Blend dejen med en stavblender og sæt dejen på køl i 15 minutter.
3. Varm lidt olie op på en pande. Lav 3 små pandekager ad gangen.
4. Lad pandekagerne samle sig på panden og få lidt farve. Vend dem derefter med en palet og steg dem færdige på den anden side.
5. Læg de færdige pandekager på en tallerken.

TUNMOUSSE

I skal bruge:

- 1 dåse tun
- 50 g Philadelphia Light (naturel)
- 2 dl skyr
- 1 forårsløg
- 1/2 tsk. salt
- Peber
- Lidt saft og skal fra ca. 1/2 økologisk citron
- 1/2 bundt dild

Tip:

I kan bruge røget laks, ørred eller makrel i stedet for tun.

TOPPING

- 1 æble
- Lidt dild

OBS: Undgå tun fra dåse til børn under 3 år. Børn i alderen 3-14 år anbefales højst at spise én dåse tun om ugen.

Sådan gør I



1. Hæld vandet fra tunen og bland den grundigt med Philadelphia og skyr i en skål.
2. Hak forårsløget fint med en kniv og klip dilden fint i et glas med en saks - eller hak den med kniv. Bland begge dele i tunmoussen.
3. Smag til med salt, peber, citronsaft og -skal.
4. Skær æblet i fine tern.
5. Læg lidt mousse på hver pandekage og top med æbletern og en dusk dild.



Cremet frisk Pasta med Laks, Svampe og Grønt

I skal bruge:

- 2 laksefileter
- 250 g frisk pasta
- 200 g svampe, for eksempel champignoner
- 100 g frisk spinat
- 2 dl ærter (fra frost eller friske)
- 2 spsk. olie til stegning
- 4 spsk. Philadelphia Light (naturel)
- Salt og peber
- Skallen fra 1 økologisk citron
- Evt. 1 forårsløg eller 1 rødløg

Tip:

I kan også bruge andet grønt, for eksempel squash, cherrytomater og asparges.

Sådan gør I



1. Krydr laksefileterne med salt og peber og steg dem på hver side ved middel varme. Skær laksen i små stykker.
2. Kog den friske pasta (følg fremgangsmåden på pakken). Dryp pastaen fri for vand i en sigte.
3. Rens svampene og skær dem i kvarte. Rist svampene i olie på en pande, til de har fået farve.
4. Hæld spinat og ærter på panden.
5. Når spinaten er faldet lidt sammen, tilsæt Philadelphia.
6. Når osten er smeltet, vend pastaen og dernæst laksen forsigtigt i.
7. Smag til med salt og peber.
8. Riv det gule af skallen fra citronen og hæld det over retten. Top evt. med finthakkede forårsløg eller rødløg.



Sprøde Tacos med Bønnesauce og Topping

BØNNESAUCE

I skal bruge:

- 2 rødløg
- 2 fed hvidløg
- Lidt olie til stegning
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. koriander
- 1 tsk. oregano
- 2 dåser sorte bønner
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 grøntsagsbouillonterning
- 2 spsk. tomatpuré
- Salt og peber
- 1 tsk. sukker
- 1 spsk. limesaft

Tip:

Lav først de syltede rødløg. Se opskriften på side 14.

Sådan gør I



1. Skær rødløgene i fine tern.
2. Skær hvidløgsfeddene i små stykker eller pres dem med en hvidløgspresser.
3. Steg løg og hvidløg bløde i olie. Pas på det ikke bliver branket.
4. Tilsæt krydderier. Steg 2 minutter mere.
5. Tilsæt hakkede tomater, tomatpuré, bouillonterning, limesaft og sukker. Lad retten simre i 15 minutter.
6. Hæld vandet fra bønnerne og hæld dem i gryden. Lad sauce simre 5-10 minutter mere.
7. Smag til med salt, peber, sukker og limesaft.

TOPPING OG TACOS

I skal bruge:

- 1 lille dåse majs (eller 140 g majs fra frost)
- 1/2 agurk
- 1/2 bakke cherrytomater (100 g)
- 1/2 spidskål
- 1/2 potte frisk koriander
- Syltede rødløg (se opskriften på side 14)
- 1 lille bøtte creme fraiche (200 g, max 10 % fedt)
- 12-16 stk. tacos

Tip:

I kan også bruge bløde tortilla-wraps i stedet for sprøde tacos.

Sådan gør I



1. Hæld vandet fra majsene.
2. Skær agurken i fine tern.
3. Skær cherrytomaterne i kvarte.
4. Snit spidskålen meget fint.
5. Pluk bladene af korianderen og hak stænglerne fint med en kniv eller klip dem i et glas med en saks.
6. Hæld majs, agurk, cherrytomater, spidskål, koriander og syltede rødløg i små skåle.
7. Varm jeres tacos i ovnen (følg fremgangsmåden på pakken).

Samling af tacos:

Hæld en smule bønnesauce i jeres tacos og top med lidt spidskål, majs, agurk, cherrytomater, syltede rødløg, creme fraiche og frisk koriander. Top evt. også med chiliflager.

FAMILIENS KØKKENSKOLE

- gør fælles madlavning til en leg

Velkommen til et inspirerende madunivers! I dette hæfte finder I lækre opskrifter for hele familien og smarte køkkentricks, der gør fælles madlavning til en leg.

Opskriftshæftet er skabt til Familiens Køkkenskole - et hyggeligt og lærerigt madkursus, der er udviklet til at skabe glæde og interesse for fælles madlavning blandt børn (ca. 7-11 år) og deres forældre eller bedsteforældre. På kurset prøver familierne kræfter med køkkentricks og får inspiration til at forvandle grøn og sund mad til smagsoplevelser udover det sædvanlige.

Opskriftshæftet og madkurset er udviklet af Hello Kitchen - foreningen for madglæde og fællesskaber. Siden 2012 har vi udviklet og udbredt en bred vifte af mad- og fællesskabsaktiviteter, der går på tværs af generationer, kulturer og sociale forskelle. Vi styrker relationer, madmod og familiers lyst og færdigheder til at lave mad, der tilmed gavner sundhed, miljø og klima.

I samarbejde med fem kommuner (Horsens, Tønder, Fredensborg, Furesø og Vallensbæk) og med støtte fra Fonden for økologisk landbrug, er opskriftshæftet og Familiens Køkkenskole blevet til virkelighed.

Vi håber, at I får en masse hyggelige stunder sammen i køkkenet.